



Universidad del sureste

Materia: Desarrollo humano

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Nombres de los alumnos: Jesús Adalberto Gerónimo Avalos

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: Q

Docente: Alberto De Jesús López

Villahermosa Tabasco 21 de mayo del 2020

M
A
N
E
J
O

D
E

S
E
N
T
I
M
I
E
N
T
O
S

Y

E
M
O
C
I
O
N
E
S

¿Es lo mismo emoción que el sentimiento?

una emoción es una respuesta que da el cuerpo ante un estímulo determinado, mediante un proceso biológico complejo. El sentimiento es una respuesta del cuerpo elaborada mentalmente, a partir de la relación con la emoción. De manera sintética podríamos afirmar que la emoción es la respuesta rápida, inmediata, y a menudo, espontánea e inconsciente del cuerpo. Y el sentimiento es la respuesta del pensamiento, de la razón, elaborada y meditada

Sentimientos básicos

- Miedo: Se asocia al nerviosismo, ansiedad, preocupación, inquietud y, en un nivel más grave, con la fobia y el pánico.
- Sorpresa: esta reacción aumenta la información sobre el acontecimiento, facilitando la mejor manera de elección ante la nueva situación.
- Rabia Ira: Se acelera la frecuencia cardíaca y se elevan hormonas (adrenalina) que predisponen nuestro organismo para emprender la acción. Se asocia con la hostilidad la furia, la indignación y, en casos extremos, con el odio patológico.
- Tristeza: provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas, paraliza nuestro metabolismo y nos limita y aísla. En casos graves podemos llegar a la depresión.
- Alegría: se anulan prácticamente todas las reacciones fisiológicas de importancia, excepto la sensación de tranquilidad y calma corporal. Se asocia con el placer, la diversión, la armonía sensual y, en niveles algo más altos, con la euforia y el éxtasis.
- Asco: es un gesto facial de disgusto se perfila para bloquear las fosas nasales en caso de percibir una sustancia desagradable y facilitarnos la necesidad de expulsarla

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- Inseguridad: La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad. Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valoración muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás
- Necesidad de reconocimiento: El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo
- Miedo a ser uno mismo: El verdadero inconveniente ocurre cuando el temor a exponerse, hablar en primera persona o mostrarse por completo es tan grande que se crean máscaras ilusorias que temporalmente frenan el dolor, pero inevitablemente con el correr del tiempo producen estancamiento y falta de logros concretos.
- Incapacidad de cambiar: el cambio es la causa y origen de todas las cosas. Su modo de expresarse y mostrar conocimiento
- Ansiedad: Vivir: la ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.
- La angustia: en ella se comprimen múltiples dimensiones negativas: el miedo, la sensación de amenaza, la negatividad, la incertidumbre, la baja resistencia a la frustración, el dolor. Nadie puede vivir eternamente angustiado
- La envidia: es ese sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene en su poder
- El miedo constante: es de la más comunes entre los seres humanos y también de las más poderosas y limitantes. Además, llegados a un límite

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, temor y amor